

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

Salud Pública pide a todos que hagan su parte para ayudar a frenar la propagación del nuevo coronavirus en nuestra comunidad mediante la práctica de la distancia social. Esto significa hacer cambios en nuestra vida diaria para protegernos a nosotros y a los demás, incluidos aquellos que están en mayor riesgo.

Las personas que estén enfermas o que hayan estado en contacto con personas que tengan COVID-19 deben tomar medidas más allá de la distancia social para reducir el riesgo de infectar a otros (ver los *recursos* al final de esta guía).

¿Qué es la distancia social?

La distancia social significa quedarse en casa, evitar multitudes y guardar al menos 6 pies de distancia de otras personas siempre que sea posible.

¿Por qué se les pide a todos que practiquen la distancia social?

Cuando una persona con COVID-19 tose o estornuda, las gotitas que expulsa de su nariz o boca pueden viajar de 3 a 6 pies. Si una persona respira esas gotitas, o si esas gotitas le caen en los ojos, nariz o boca, dicha persona puede infectarse. Si bien quienes están enfermos con COVID-19 son los más contagiosos, las personas pueden propagar el virus unos días antes de que empiecen a sentirse mal. Puede ser posible que una persona también se contagie del COVID-19 si toca una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, nariz u ojos.

Cuanto menos tiempo pasemos a menos de 6 pies uno del otro y mientras menos interactuemos con otras personas, más probabilidades tendremos de frenar la propagación del COVID-19.

El Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles y el Gobernador de California han emitido órdenes donde se exige a las personas que se queden en casa a menos que tengan que acudir a negocios o servicios esenciales como comprar alimentos, ir al banco o buscar servicios médicos o sociales. Las reuniones públicas, como espectáculos, fiestas y servicios de culto están prohibidas, y las playas, parques infantiles y rutas de senderismo están cerradas. Los trabajadores esenciales, que son los que prestan los servicios que todos necesitan, pueden salir de sus casas para ir a trabajar, siempre que practiquen la distancia social en la medida de lo posible. Para leer las órdenes y guías relacionadas del Condado de Los Ángeles, visite la página web de Salud Pública <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> y haga clic en "Health Officer Order" (Orden del Oficial de Salud). Para ver las órdenes ejecutivas del Estado, consulte <https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/>

¿Cómo practico la distancia social?

- Quédese en su casa en la mayor medida posible.
- Evite lugares donde hay mucha gente junta.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies con otras personas.
- Trabaje o estudie desde casa, si es posible.
- No reciba visitas ni permita que sus hijos tengan citas de juegos.
- Evite ir a establecimientos de salud, a menos que requiera servicios esenciales.



Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

- Evite los viajes no esenciales.
- Evite el transporte público, si puede.
- Evite el contacto cercano con otras personas; en lugar de estrechar la mano, piense en otras formas de saludar que no impliquen tocarse o acercarse a menos de 6 pies.

Si tiene que utilizar el transporte público, hacer compras, ir a trabajar o realizar otras actividades, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limite la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otras personas.
- Limite el número de personas diferentes con las que pasa tiempo.
- Manténgase lo más alejado posible de los demás, especialmente de personas que estén tosiendo o estornudando.
- Use una mascarilla facial de tela. Asegúrese de usarla apropiadamente – consulte la [Guía de mascarillas faciales de tela](#) para más información. Los bebés y niños de menos de 2 años de edad no deben usar mascarillas faciales de tela. Los niños de entre 2 y 8 años deben usarlas, pero bajo la supervisión de un adulto, para asegurarse de que el niño pueda respirar adecuadamente y evitar el ahogo o asfixia. Los niños con problemas respiratorios no deben usar una mascarilla facial.
- Si va a algún lugar, trate de ir a horas en las que haya menos gente.
- Evite tocar superficies en lugares públicos, en lo posible.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente, en especial después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer, y evite tocarse la cara con las manos sucias.

Alimentos y otras necesidades

- Haga que un miembro del hogar vaya a la tienda. Debe ir cuando haya menos gente y abastecerse de provisiones esenciales para que no tenga que salir tan a menudo, y debe mantenerse a por lo menos 6 pies de distancia con otras personas siempre que pueda.
- Los restaurantes y cafeterías no pueden ofrecer servicio a la mesa, pero sí puede hacer uso de los servicios de entrega a domicilio, autoservicio o para llevar siempre que todos practiquen la distancia social tanto como sea posible.
- Si pide algo a domicilio, pague y dé la propina electrónicamente y solicite que el artículo se lo dejen en la puerta, de ser posible. Retire los alimentos de las bolsas y cajas de entrega y deseche los empaques. Lávese las manos después de manipular el empaque.
- Si tiene un mayor riesgo de contraer el COVID-19, solicite por medio de servicios de entrega, su familia o sus vecinos que le envíen comida, suplementos médicos y otros artículos esenciales a su hogar. Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para conseguir comida u otros artículos esenciales.

Consejos

- Hable con su empleado sobre opciones para trabajar desde casa.
- Haga ejercicio en casa o al aire libre – puede caminar, correr o andar en bicicleta siempre que se mantenga a 6 pies de distancia de los demás.

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía de distancia social

- Evite el aislamiento utilizando la tecnología y el teléfono para comunicarse con amigos y familiares a menudo.
- Cuidémonos unos a otros: llame por teléfono a sus amigos, familiares y vecinos que sean vulnerables a enfermedades graves o tengan problemas de movilidad. Ofrezca ayuda, sin dejar de seguir las pautas de la distancia social.
- Si está enfermo, llame a su médico o dentista antes de visitarlos. Consulte sus páginas web o llame para averiguar si ofrecen telemedicina o asistencia por teléfono.
- Manténgase informado mediante fuentes de confianza para obtener la información más reciente y precisa sobre el nuevo coronavirus

Reportar la estigmatización

El Condado está comprometido a asegurarse de que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y evitar la estigmatización. No hay excusas para propagar el racismo y la discriminación durante el brote de la enfermedad. Si usted o alguien que conoce está siendo discriminado por su raza, nacionalidad de origen u otras identidades, por favor, repórtelo. Puede denunciar delitos de odio, actos de odio o casos de bullying en el Condado de Los Ángeles, se haya cometido o no un delito. Llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas los 7 días de la semana, o envíe un reporte en línea en <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Recursos:

Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales, o artículos esenciales como comida o atención médica, llame al 2-1-1. Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la Línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Visite la página web del DPH sobre el coronavirus <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para obtener información que puede descargar e imprimir en múltiples idiomas sobre temas como:

- [Cómo lidiar con el estrés](#)
- [Limpieza en el hogar](#)
- [Lavado de manos](#)
- [Qué hacer si estoy expuesto](#)
- [Guía de mascarillas faciales de tela](#)
- [Guía de cuarentena en el hogar](#) para personas con contactos cercanos infectados por el COVID-19
- [Instrucciones de cuidado en el hogar](#) para personas con síntomas respiratorios